

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE CUATRO AÑOS

¡Cuatro años! ¡Y su niño está aprendiendo, aprendiendo, aprendiendo!

Y para aprender lo más que sea posible, el niño necesita estar bien alimentado. ¡Una buena nutrición realmente ayuda a su niño a aprender!

Lo que un niño de cuatro años necesita

- Una variedad de alimentos saludables
- Comidas y bocadillos a horas regulares
- Horas de comida felices y relajadas
- Bocadillos saludables
- Jugar y hacer ejercicios diariamente
- Sentirse querido
- Alguien que le dé un buen ejemplo.

Consejos útiles

- ☆ Compre fruta como bocadillos en lugar de alimentos de bajo valor nutritivo como papas fritas y golosinas. Corte diferentes frutas en trozos para hacer una ensalada de frutas y guárdela en el refrigerador.
- ☆ Zanahorias, apio y otros vegetales crudos limpios. Manténgalos en agua fría en el refrigerador y ofrézcalos como bocadillo rápido.
- ☆ Cocine comida adicional y congele lo que sobre para usarlo en otra comida. El chili, la salsa de carne, los frijoles y los fideos se pueden congelar sin problemas.
- ☆ Congele jugo para hacer sus propias paletas heladas.
- ☆ Ofrezca abrazos y beso en lugar de golosinas.

- ☆ Confíe en el apetito de su niño. Asegúrese de ofrecer los alimentos apropiados para que el niño elija lo que desea. No lo deje comer bocadillos justo antes de las comidas.
- ☆ Ayude a su niño a acostumbrarse a cepillarse los dientes, o por lo menos enjuagarlos con agua, después de cada comida.
- ☆ La mayoría de las salchichas y carnes para sandwiches tienen un alto contenido de grasas. Lea las etiquetas: compre marcas que tengan bajo contenido de grasas. Use el pollo y carne sobrantes para preparar sandwiches. La crema de cacahuete también es un alimento favorito.

¿Cuánta comida para un niño de cuatro años?

Una porción de leche, jugo yogurt, o cereal listo para comer es $\frac{1}{2}$ taza. Una porción de pan o queso es 1 rebanada. En el caso de otros alimentos, empiece con una porción de aproximadamente cuatro cucharadas ($\frac{1}{4}$ taza). Incluya por lo menos todas estas porciones de los grupos de alimentos diariamente:

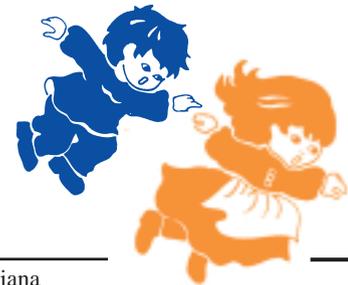
Pan, cereal, arroz y pasta: 6 porciones

Fruta: 2 porciones

Vegetales: 3 porciones

Leche, yogurt y queso: 4 porciones

Carne de res, de ave, de pescado, legumbres secas y huevos: 2 porciones



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

Department of Health and Family Services
Division of Public Health
PPH 4887S (09/00)

State of Wisconsin

